



Cliente ITAU: Misericórdia de Sangalhos

Desde 2017, a Misericórdia de Sangalhos integra um projeto de abrangência nacional, financiado pelo Portugal 2020, no âmbito do Programa Operacional de Apoio às Pessoas Mais Carenciadas.

Em parceria com várias instituições locais, a Misericórdia de Sangalhos garante um fornecimento mensal de cabazes alimentares a 202 beneficiários do concelho de Anadia. Na composição dos cabazes estão contemplados dezoito alimentos diversificados que fazem parte do "Programa de distribuição de alimentos: considerações para a adequação nutricional da oferta alimentar", elaborado pela Direção-Geral de Saúde. É neste sentido que surge a colaboração do ITAU.

O ITAU, enquanto parceiro com conhecimento específico na área alimentar, colabora com a elaboração e distribuição de folhetos informativos para acompanharem os cabazes com receitas, informações nutricionais e dicas, promovendo uma alimentação mais segura, saudável e criativa.

No dia 16 de novembro, realizou-se uma ação de Sensibilização na Misericórdia de Sangalhos alusiva à Alimentação Saudável e Económica. Na sessão foram abordados conteúdos para a promoção de um estilo de vida mais saudável e transmitidas dicas para a otimização da gestão do orçamento familiar, focando-se em estratégias para a redução do desperdício alimentar decorrentes de más práticas do dia-a-dia.

Através da realização da ação de sensibilização, atingimos mais de trinta beneficiários, num momento de aprendizagem e partilha de experiências, na certeza que estes momentos farão diferença na qualidade de vida dos participantes.

ITAU na II Feira de Emprego da AEFCAUP



O ITAU, representado pela Nutricionista Manuela Barros, participou na II Feira de Emprego da AEFCAUP que se realizou no dia 28 de novembro de 2018.

A Mostra de Emprego da AEFCAUP teve a duração de uma semana (26 a 30 de novembro) e, no dia 28 de novembro, foi dedicado ao tema – "O Nutricionista no Mundo Empresarial". A nossa participação consistiu na apresentação do trabalho desenvolvido na empresa, nomeadamente no trabalho que pode ser desenvolvido por um nutricionista, assim como das oportunidades de estágio existentes. Houve momentos dedicados à interação e colocação de dúvidas por parte dos estudantes, momento que se considerou muito importante pela oportunidade de promover a ação do nutricionista na área da alimentação coletiva.

O objetivo destas iniciativas é a sensibilização da comunidade académica para a realidade empresarial do ITAU, mas também que servir de estímulo para que cada vez mais estudantes ingressem em carreiras da área da alimentação coletiva e restauração.

Quiosque no IKEA



Este equipamento foi criado pelo ITAU para utilização de um aplicativo web e foi desenvolvido em parceria com a B2B Informática. Tornou-se agora possível a comunicação com os nossos consumidores através desta interface sem necessidade de acompanhamento por parte dos nossos colaboradores, garantindo uma experiência para o utilizador de elevada qualidade.

Os nossos consumidores podem agora fazer autonomamente os seus pedidos de refeições ou produtos de cafetaria, fazer pré-pagamento e carregamentos de saldo do cartão de colaborador, entre outras funcionalidades.

O equipamento foi pensado de forma modular, permitindo a adaptação a cada unidade, sendo possível executar pagamentos a dinheiro, TPA ou MBWay.

O Quiosque ITAU já se encontra disponível na nossa Unidade **IKEA INDUSTRY**.

Árvore de Natal a concurso



Este ano a Bosch Termotecnologia lançou um concurso de árvores de Natal aberto à participação de todos os departamentos. Para qualificação, as árvores tinham de ser decoradas em função da área de trabalho de cada departamento.

O ITAU decidiu participar nesta iniciativa e fazer uma árvore de Natal decorada com produtos alimentares.

Compromisso do ITAU para o Envelhecimento Sustentável na Amadora

No âmbito do trabalho realizado pelo ITAU no Eixo 4 do Plano Estratégico para o Envelhecimento Sustentável na Amadora, na área da Responsabilidade Social, teve lugar a assinatura do Pacto Local para o Envelhecimento Sustentável no passado dia 14 de novembro.

A Cerimónia decorreu na Galeria Municipal da Câmara Municipal da Amadora com a presença da Presidente da autarquia, Carla Tavares, do Ministro do Trabalho, Solidariedade e Segurança Social, José Vieira da Silva e da Coordenadora da Direção de Qualidade e Segurança do ITAU SUL, Carla Marques.



ITAU no VI Congresso Ibérico de Educação Especial



A Misericórdia do Porto, em parceria com a Universidade de Santiago de Compostela, a Universidade de Coimbra e a Universidade Fernando Pessoa, promoveu a realização da VI edição do Congresso Ibérico de Educação Especial - Educação e Inclusão na Lusofonia, que acolheu especialistas que desenvolvem investigação em torno do denominador "Educação Especial".

A Comissão Organizadora convidou as nutricionistas Natália Costa, do ITAU, e Sara Fernandes, da Vivamais, a participar no Painel intitulado "Educação Especial e Alimentação: como tratam as escolas?", moderado por Cláudia Silva, da Universidade Fernando Pessoa.

Os temas apresentados foram "O Papel da "Escola" na Superação das Dificuldades Alimentares dos Alunos com Necessidades Educativas Especiais" e "Oferta Alimentar". A disponibilização de alimentação saudável e adaptada às necessidades educativas especiais permitiram discutir o papel da escola em relação à alimentação dos alunos portadores de necessidades educativas e especiais, assim como conhecer boas práticas e alargar horizontes de intervenção que se possam saldar em ganhos globais em ambiente de diversidade.

Panqueca de Cenoura e Chia no Forno

Ingredientes (6 doses):
 - Farinha de trigo tipo 55 (350g)
 - Leite meio gordo (350ml)
 - Cenoura (150g)
 - Iogurte sólido natural (1 unidade)
 - Ovo inteiro (1 unidade)
 - Óleo alimentar (2 colheres sopa)
 - Açúcar (20g)
 - Sumo de limão q.b.
 - Sementes de chia q.b.

Preparação:

1. Juntar o leite, o iogurte, o óleo, o ovo, a cenoura, o açúcar, o sumo espremido de 1 limão e as sementes de chia.
2. Triturar até obter um líquido homogéneo.
3. Juntar a farinha de trigo e triturar novamente.
5. Pré-aquecer o forno e o tabuleiro a 180°.
6. Dispor a massa (1 medida) nas formas de muffin.
7. Retirar do forno após 12 a 15 minutos.

Pode servir a gosto com mel, fruta, granola ou outros.

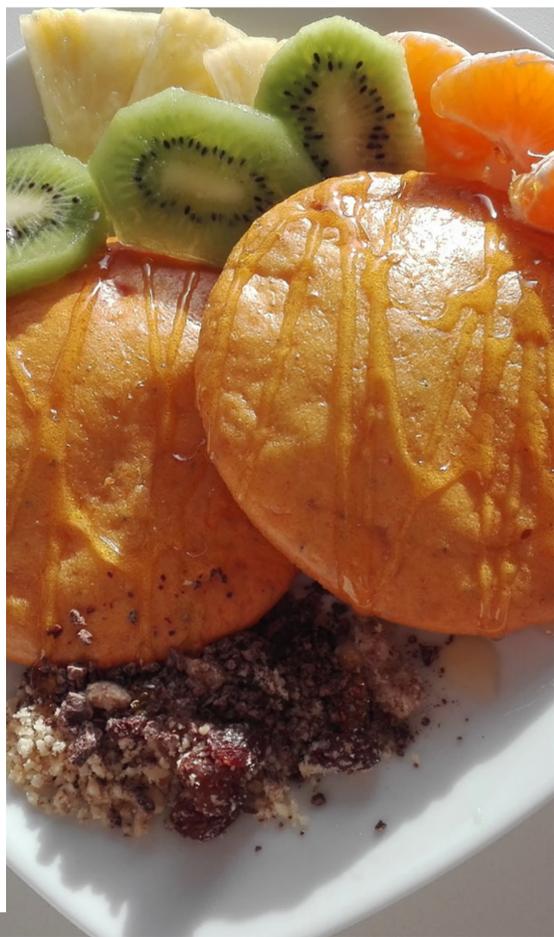
Valor Energético	761 kJ/181 kcal
Lípidos	5,1 g
AG Saturados	1,1 g
Hidratos de Carbono	27,5 g
Açúcares	3,7 g
Proteína	5,5 g
Sal	0,1 g

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: Cereais que contêm glúten, peixe. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Autor: Ánia Pinheiro (Nutricionista e Responsável de Unidade Hospitalar)

Fotografia real

*Colabore com a Newsletter do ITAU!
Envie as suas sugestões de receitas para itau@itau.pt*



Migração do Ponto



Durante o mês de novembro foi implementado o projeto "Ponto. Escolha Saudável" nas unidades do ITAU Norte que tinham implementado, até então, o projeto Saúde à Mesa – Colep, ANF, Viriato Hotel Concept e Gestamp-Aveiro. À semelhança do que havia sido feito na Cafeteria do Hospital da Prelada, para assinalar o arranque desta nova marca, foi realizada uma ação de degustação, que foi acompanhada pela distribuição de folhetos alusivos à marca. Estas ações foram importantes, não só porque



marcaram o renovar do projeto, mas também na medida em que permitiram estabelecer um contacto mais próximo com os nossos consumidores, permitindo levar a marca ainda mais longe.

Para que esta transição decorresse da melhor forma, foi imprescindível todo o empenho e dedicação das nossas colaboradoras, que desde o início abraçaram este projeto e que tudo fizeram para que estas ações fossem um sucesso.

Dicas: Alimentação saudável no Natal

Ano Novo - Natal

Tenha em mente que são mais importantes os cuidados entre o Ano Novo e o Natal do que vice-versa.

Atenção ao álcool

Se o álcool não é uma tentação resista e opte, por exemplo, por água com uma rodela de limão em vez de refrigerantes.

Trocar a comida pela bebida não é opção. 1g de álcool equivale a 7Kcal (1copo de vinho = 76Kcal; 1 cerveja = 80Kcal; 1 copo de espumante = 105Kcal; 1 copo de whisky = 110Kcal).

Não guarde as calorias para as festas

A ideia de não comer durante o dia para "aproveitar" para poder comer na festa é totalmente errado. Vai ter mais fome, comer em mais quantidade e o seu organismo vai absorver mais gordura.

O dia seguinte

No final de cada almoço/jantar festivo separe os restos em pequenas porções e congele tudo. Além de ficar com várias refeições pré-preparadas evita dar continuidade aos abusos.

Exercício físico

Numa época de abusos o lema "perdido por 100, perdido por 1000" e desleixar o exercício não é opção. Até porque dadas as circunstâncias esta é a altura do ano em que mais precisa de se mexer.

Durma o suficiente

Um bom descanso e umas boas horas de sono são essenciais na regulação do nosso ciclo circadiano. Quem dormir mal e/ou poucas horas verá o seu apetite aumentar drasticamente, sobretudo apetite aumentado por alimentos ricos em gorduras, açúcares e calorias.

Sobremesas natalícias

E na hora das sobremesas? Sabe qual o maior pecado? Aqui ficam os valores calóricos aproximados por dose de forma decrescente: - Bolo rei: 375 Kcal > Aletria: 356 Kcal > Arroz doce: 266 Kcal > Pudim de ovos: 255 Kcal > Sonhos: 253 Kcal > Leite creme: 200 Kcal > Pão de ló: 187 Kcal > Rabanada: 157Kcal

Autor: Rita Nogueira (Nutricionista e Elemento do Comité Técnico de Nutrição do ITAU Norte)

